

Oktober

Trainingsrooster

MAANDAG:

08.30-10.15	Coralien	FysiFit
13.30-14.30	Edwin	DM-Fit
18.30-21.30	Josien	FysiFit

Dinsdag:

09.00-10.00	Esther	FysiFit
10.00-11.00	Esther	55+ Fit
18.30-20.00	Erik S.	FysiFit
19.00-20.00	Erik S.	G-Fit

Woensdag:

09.00-10.00	Niels	FysiFit
10.00-11.00	Niels	FysiFit
12.00-13.00	Niels	ZwemFit
18.00-19.00	Katja	FysiFit
19.00-20.00	Barbara	Zwanger en Fit *
20.00-21.00	Barbara	Zwanger en Fit **

Donderdag:

09.00-10.00	Erik V.	FysiFit
11.00-12.00	Edwin	LongFit
14.00-15.00	Coralien	Stekkenkamp
18.30-21.00	Coralien	FysiFit

Vrijdag:

08.30-10.00	Iris	FysiFit
10.00-11.00	Iris	FysiFit

* Zwanger en Fit praktijk

* Zwanger en Fit theorie

Rooster

Met ingang van 1-10 is Josien op maandagavond weer uw begeleidster binnen FysiFit. Haar zwangerschapsverlof is afgelopen. Door wijzigingen van werkdagen zal Iris aanblijven op vrijdagmorgen. We heten Josien weer welkom en we bedanken Iris voor de begeleiding op maandagavond.

De FysiFit op de woensdagavond zal worden gehandhaafd van 18.00-19.30 uur. Zwanger en Fit zal worden uitgebreid met presentatie- en voorlichtingsavonden door verschillende sprekers (o.a. verloskundige), welke plaatsvinden na het trainingsuur Zwanger en Fit.

Babynieuws

Wij gaan nog even door met babynieuws! Op vrijdag 02 september j.l. zijn Roxanne (diëtiste) en Marcel trotse ouders geworden van een zoon, genaamd Jax. Hij weegt 3890 gram en de bevalling is voorspoedig verlopen. Hiernaast een foto van Jax.



Beweegpartner gezocht!!!

Bent u in de leeftijd van 55 jaar en ouder en bent u lichamelijk en sociaal actief? Vindt u bewegen leuk en wilt u het enthousiasme wat u daarvoor heeft ook wel overbrengen op anderen? Dan zijn we op zoek naar u!

In september zijn we van start gegaan met een nieuw initiatief genaamd "Samen Actief".

Samen Actief gaat uit van de kracht en energie van actieve senioren. Deze actieve senioren (beweegpartners) vormen de spil van dit programma. De beweegpartners zijn sportief actieve senioren, die hun plezier in bewegen (en daarmee het in contact zijn met anderen) willen overbrengen op minder actieve senioren uit hun directe omgeving. De beweegpartners bezoeken de naaste/bekende thuis om ze te stimuleren en letterlijk en figuurlijk bij de hand te nemen om samen te gaan bewegen. Dit kan van alles zijn: van samen een klein stukje wandelen of fietsen tot tennissen of Jeu de Boules.

Belangrijkste is dat u, als beweegpartner, op zoek gaat naar hetgeen de ogen van de andere persoon weer doet twinkelen. Waar wordt iemand blij van en kan dat aanleiding zijn om mensen weer te activeren. Meer informatie kunt u vragen bij het secretariaat of aan uw trainer/ster.

Rubriek weetjes, feiten en fabels

Diëtiste Roxanne geeft ons weetjes, feiten en fabels wat betreft onze voeding.

Is aluminium in mijn eten en drinken gevaarlijk?

Aluminium komt van nature in veel producten voor. Het is dus onvermijdelijk dat je het binnenkrijgt. Dit is bij een gezond voedingspatroon niet schadelijk, omdat je lichaam het slechts in kleine hoeveelheden opneemt en via de nieren weer afvoert.

Tot slot

FysiFit gaat weer met u aan de slag en wenst u een goede en gezonde maand toe.

Met sportieve groet,
Uw FysiFit team